

MONTAGEANLEITUNG

EZ-Up™ Inversion Rack
Inversionsgestell

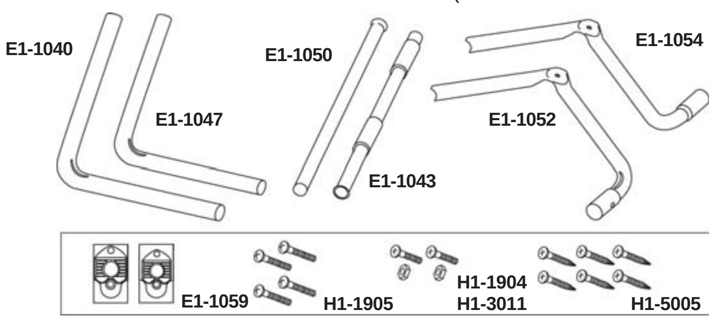
VOR-MONTAGE

Bevor Sie mit der Montage beginnen: Diese Anweisungen helfen Ihnen beim richtigen Zusammensetzen des Geräts. Bitte beachten Sie jeden einzelnen Schritt, bevor Sie mit der Montage beginnen. Halten Sie sich genau an die Montageanweisungen und das Benutzerhandbuch, damit die Sicherheit des Benutzers garantiert und Schaden am Gerät verhindert werden können.

⚠ WARNUNG

1. Der Benutzer trägt persönlich die Verantwortung dafür, sich mit der sachgerechten Benutzung des Geräts und den der Inversion inhärenten Risiken wie der Möglichkeit, auf den Kopf oder den Nacken zu fallen, sich zu quetschen oder einzuklemmen, sowie mit dem möglichen Versagen des Geräts vertraut zu machen.
2. Das Gerät ist nicht für Personen mit einem Gewicht von über 250 lbs (113.6 kg) gedacht. Die Struktur könnte nachgeben oder Sie könnten bei der Inversion mit dem Kopf/Nacken auf dem Boden aufschlagen. Das könnte schwere, sogar tödliche Verletzungen zur Folge haben.
3. Verwenden Sie das Inversionsgestell NICHT in Türrahmen, die breiter als 36" (91 cm) sind.
4. NUR in stabilen und den nationalen Bauvorschriften entsprechenden Türrahmen aus Holz verwenden. NICHT in falschen oder Metallrahmen verwenden.
5. Verwenden Sie die mitgelieferten Schrauben. NICHT durch Schrauben anderer Länge ersetzen.
6. BENUTZEN Sie das Gerät NICHT ohne vorherige Zustimmung eines Arztes. Lesen Sie die im Benutzerhandbuch aufgeführte Liste medizinischer Gegenanzeigen für Inversion aufmerksam durch.
7. Nicht vorschriftgemäße Montage und/oder Gebrauch des Geräts macht die Produktgarantie des Hersteller ungültig und kann schwere, sogar tödliche Verletzungen zur Folge haben.
8. Verwenden Sie das EZ-Up Inversionsgestell NICHT, ohne zuvor das Benutzerhandbuch aufmerksam durchgelesen, das Video gesehen, Produktbeschriftung und alle anderen Begleitdokumente studiert und das Gerät geprüft zu haben.
9. Die im Video gezeigten Schritte entsprechen den in der Montageanleitung angegebenen.
10. Make sure that all fasteners are secure.
11. Gehen Sie Schritt für Schritt vor. Überspringen Sie keinen Punkt.
12. NUR eine Person soll jeweils die Inversionsstange benutzen.
13. Vor dem Gebrauch testen und kontrollieren Sie das EZ-Up Inversionsgestell und versichern Sie sich, dass es sicher installiert ist.
14. Ersetzen Sie defekte Teile sofort und/oder benutzen Sie das Gerät so lange nicht, bis es nicht repariert ist.

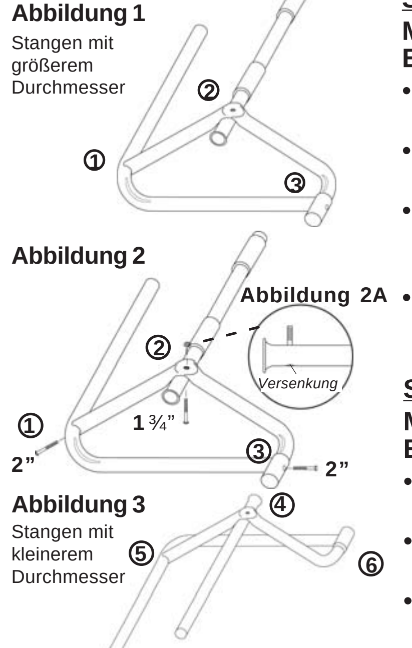
Nehmen Sie die Einzelteile vorsichtig aus dem Karton. Sie sollten alle unten aufgelisteten Teile vollständig haben. Sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, kontaktieren Sie Ihren Einzelhändler oder direkt den Kundenservice (Siehe Seite 2 im Benutzerhandbuch).



Einzelteile zur Montage:	Artikel #
'L' Stange, großer Durchmesser	E1-1040
'L' Stange, kleiner Durchmesser	E1-1047
kleine gerade Stange m. Warnetikette	E1-1050
große gerade Stange m. Blauem Schaumgummi	E1-1043
'Ellenbogen' Stange , großer Durchmesser	E1-1052
'Ellenbogen' Stange, kleiner Durchmesser	E1-1054
Zwei (2) Fixierhalterungen	E1-1059
Vier (4) 2" (5 cm) Bolzen	H1-1905
Zwei (2) Bolzen: 1 - 1¾" (4.4 cm); 1 - 1½" (3.8 cm)	H1-1904
m. Muttern	H1-3011
Sechs (6) 2" (5 cm) Holzschrauben	H1-5005

Nicht inbegriffen: Medium Phillips Head Schraubenzieher, regulierbarer Schraubenschlüssel, Bohrer m. 5/32" Einsatz.

MONTAGE



SCHRITT 1.

Montieren Sie die drei Stangen mit dem größeren Durchmesser (E1-1040, E1-1043, E1-1052), die mit den Nummern 1,2 und 3 an jedem Ende markiert sind:

- Sortieren Sie die drei Stangen mit dem größeren Durchmesser aus. Sie haben die Nummern 1, 2 und 3, die zum Zusammensetzen dienen.
- Legen Sie die drei Stangen zueinander passend auf (Siehe Abbildung *1*). Kontrollieren Sie, dass die Teile so liegen, dass **1** mit **1**, **2** mit **2**, und **3** mit **3** zusammenkommt.
- Stecken Sie die mit **1** und die mit **3** bezeichneten Stücke lose zusammen und verwenden Sie dazu die 2" (5 cm) Bolzen (H1-1905). *Siehe Abbildung 2.* DIE BOLZEN NOCH NICHT FESTSCHRAUBEN.
- Stecken Sie nun die mit **2** gekennzeichneten Stangenende lose zusammen, und zwar mit den 1¾" (4.4 cm) Bolzen (H1-1904) und Mutter (H1-3011). Stecken Sie den Bolzen so hinein, dass sein Kopf in die Versenkung passt. Siehe Abbildung *2A*.

SCHRITT 2.

Montieren Sie die drei Stangen mit dem kleineren Durchmesser (E1-1047, E1-1050, E1-1054) die mit den Nummern 4, 5 und 6 an jedem Ende markiert sind:

- Legen Sie die drei Stangen zueinander passend auf (Siehe Abbildung*3*). Kontrollieren Sie, dass die Teile so liegen, dass **4** mit 4, **5** mit **5**, und **6** mit **6** zusammenkommt.
- Stecken Sie die mit 5 und die mit **6** bezeichneten Stücke lose zusammen und verwenden Sie dazu die 2" (5 cm) Bolzen (H1-1905). DIE BOLZEN NOCH NICHT FESTSCHRAUBEN.
- Stecken Sie nun die mit **4** gekennzeichneten Stangenenden lose zusammen, und zwar mit den 1½" (3.8 cm) Bolzen (H1-1904) und Mutter (H1-3011). Stecken Sie den Bolzen so hinein, dass sein Kopf in die Versenkung passt. Siehe Abbildung *2A*.

Abbildung 4

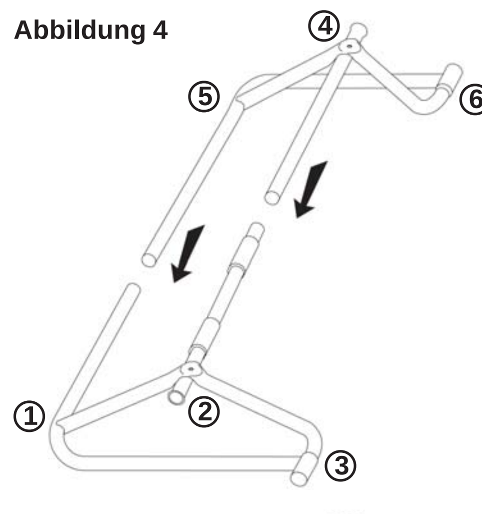


Abbildung 5

Abbildung 6

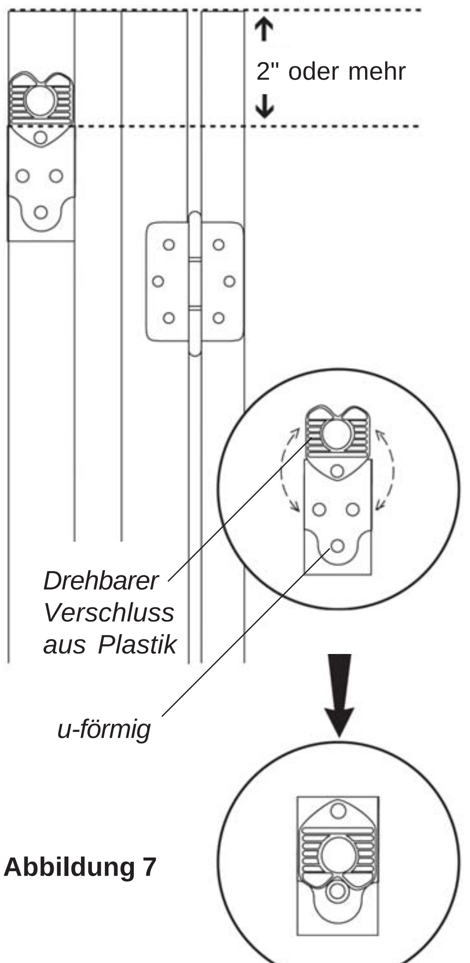


Abbildung 7

SCHRITT 3.
Endmontage:

- Stecken Sie die kleinere in die größere Hälfte. *Siehe Abbildung 4*. Ziehen Sie alle Bolzen an und verwenden Sie dazu Schraubenzieher und Schraubenschlüssel. Das EZ-Up™ Inversionsgestell kann für Türrahmen von 28 to 36" (71 bis 91 cm) adaptiert werden, je nachdem, wie weit Sie die beiden Stangen ineinander stecken.

SCHRITT 4.
Installation der Fixierhalterungen:

- **Wichtig:** Die Halterungen haben zwei verschiedene Größen. Eine ist für die gerade Stange mit dem größeren Durchmesser (mit den blauen Handgriffen), die andere für die gerade Stange mit dem geringeren Durchmesser (mit der roten Warnetikette) bestimmt. Bringen Sie die Halterungen an der Rahmenseite gegenüber der Türangel an, damit Sie das Gerät benutzen können, ohne dass Ihnen die Tür Probleme macht. *Siehe Abbildung 5.* Wenn Sie sich mit dem Rücken zur Tür stellen, wird die große Halterung links und die kleinere rechts angebracht.
- Installieren Sie die erste Halterung wie in *Abbildung 6*. Platzieren Sie die Halterung an der Türanschlagecke und 2" (5 cm) oder mehr unterhalb des oberen Türrahmens.
- Markieren und bohren Sie dann drei Löcher von einem Durchmesser von 5/32" (3.9 mm) und bohren Sie mindestens 2" (5cm) tief in den Türrahmen.
- Montieren Sie die Halterung mit den drei mitgelieferten Holzschrauben (H1-5005). Die Schrauben müssen vollständig in den Türrahmen hineingeschraubt werden.
- Installieren Sie die zweite Halterung an der gegenüberliegenden Seite des Türrahmens auf derselben Höhe wie die erste. Nachdem Sie beide installiert haben, ziehen Sie das EZ-Up™Inversionsgestell in die dem Türrahmen entsprechende Länge und haken Sie die verdickten Stangenenden in die u-förmigen Vertiefungen der Halterungen.
- Fixieren Sie das EZ-Up™ Inversionsgestell in den Fixierhalterungen, indem Sie die drehbaren Verschlüsse aus Plastik über die Oberseite der Stange zuklappen. *(Siehe Abbildung 7)* **WICHTIG:** Kontrollieren Sie immer, dass die Stangen sicher montiert sind, bevor Sie sich an das Gestell hängen.

⚠ WARNUNG

1. Falsch installierte Fixierhalterungen können dazu führen, das das Gestell herunterfällt.
2. Kontrollieren Sie immer, dass das Inversionsgestell sicher montiert ist.

SCHRITT 5.
TESTEN SIE DIE INSTALLATION DES EZ-Up Inversionsgestells:
Nach der Montage der Halterungen und der Sicherung des EZ-Up™ Inversionsgestells im Türrahmen:

- Zwei Personen sollten sich an den Händen an ein Ende der Stange hängen (eine davon an die obere, eine an die untere Stange)
- Schwingen Sie während des Hängens mehrmals auf und ab. Danach hängen sich beide Personen ans andere Ende der Stangen und wiederholen den Test.

WICHTIG: SOLLTE DER TÜRRAHMEN UNSTABIL ODER ZU SCHWACH SEIN; VERWENDEN SIE DAS GESTELL NICHT WEITER IN DIESEM TÜRRAHMEN.

⚠ WARNUNG

3. Testen Sie unbedingt die Installation wie in diesen Anweisungen beschrieben. Andernfalls könnte das Funktionieren des Geräts beeinträchtigt sein und das könnte schwere, sogar tödliche Verletzungen zur Folge haben.



BENUTZERHANDBUCH



zugelassenes Gewicht:
Max 250 lbs. / 113.6 kg

⚠ WARNUNG

Wichtige Sicherheitsanweisungen
Der Benutzer trägt persönlich die Verantwortung dafür, sich mit der sachgerechten Benutzung des Geräts und den der Inversion inhärenten Risiken wie der Möglichkeit, auf den Kopf oder den Nacken zu fallen, sich zu quetschen oder einzuklemmen, sowie mit dem möglichen Versagen des Geräts vertraut zu machen. DAS NICHTEINHALTEN DER ANWEISUNGEN ODER DAS NICHTBEFOLGEN DER WARNUNGEN KANN SCHWERE, SOGAR TÖDLICHE VERLETZUNGEN ZUR FOLGE HABEN.

Benutzungsbescgränkungen
• **BENUTZEN** Sie das Gerät **NICHT** ohne vorherige Zustimmung eines Arztes. Lesen Sie die im Benutzerhandbuch aufgeführte Liste medizinischer Gegenanzeigen für Inversion mit Ihrem Arzt aufmerksam durch. (Diese Liste ist als Referenzliste gedacht, sie ist nicht vollständig)

· Mittelohrentzündung	*· Bindehautentzündung*	*·vor Kurzem erlittener Schlaganfall oder vorübergehender ischämischer Anfall*
· starkes Übergewicht	*·hoher Blutdruck*	*· Knochenschwäche (Osteoporose)*
· Schwangerschaft	*·Hypertension*	*· vor Kurzem erlittene oder nicht voll ausgeheilte Knochenbrüche*
· Hiatushernie	*· Herz- oder Kreislaufbeschwerden*	*· Rückenmarksstifte*
· Bauchwandhernie	*· Rückgratsverletzung*	*· operativ eingesetzte orthopädische Implantate*
· Glaukom	*·Zerebralsklerose*	*·Gebrauch von Blutgerinnungshemmern (inklusive hohe Dosierung von Aspirin)*
·Bindehautablösung	*· Akut geschwollene Gelenke*	

• **NICHT** mit EZ-Up™ Inversionsgestell benutzen, wenn Sie mehr als 250 lbs (113.6 kg) wiegen. Die Struktur könnte nachgeben.
• **MODIFIZIEREN** Sie das Gerät **NICHT** und verwenden Sie KEIN ZUBEHÖR, das nicht vom Hersteller empfohlen ist. Das Gerät darf nur sachgemäß benutzt werden.
• Nicht für unbewachten kommerziellen Gebrauch

Vorsichtsmaßnahmen vor dem Gebrauch
• Verwenden Sie das Gerät **NICHT**, bevor Sie nicht alle Anweisungen aufmerksam durchgelesen, die Produktetiketten und das Video studiert und das Gerät kontrolliert haben.
• **NIEMALS** Kinder unbeaufsichtigt das Gerät benutzen lassen.
• **BENUTZEN** Sie das Gerät **NICHT**, wenn Sie Drogen, Alkohol oder Medikamente zu sich genommen haben, die Schläfrigkeit oder Verwirrung hervorrufen können.
• **IMMER** vor der Benutzung das Gerät kontrollieren. Versichern Sie sich, dass alle Fixierungsvorrichtungen sicher sind.
• **IMMER** defekte Teile sofort ersetzen und/oder das Gerät so lange nicht benutzen, bis es nicht repariert ist.

Vorsichtsmaßnahmen während des Gebrauchs
• das EZ-Up™ Inversionsgestell **IMMER** mit sachgemäß getragenen Gravity Boots benutzen. Nichtbeachten dieser Warnung kann schwere, sogar tödliche Verletzungen zur Folge haben.
• **IMMER** mit einem Übungspartner arbeiten, solange bis Sie die volle Sicherheit haben, aus der invertierten Position wieder hoch zu kommen.
• **KEINE** aggressiven Bewegungen, Gewichte, elastischen Bänder oder andere Stretchingvorrichtungen beim Invertieren verwenden.

VOR DEM GEBRAUCH

Nach der Montage der Halterungen und der Sicherung des EZ-Up™ Inversionsgestells im Türrahmen:
zwei Personen sollten sich an den Händen an ein Ende der Stange hängen (eine davon an die obere, eine an die untere Stange). Schwingen Sie während des Hängens mehrmals auf und ab. Danach hängen sich beide Personen ans andere Ende der Stangen und wiederholen den Test. **SOLLTE DER TÜRRAHMEN UNSTABIL ODER ZU SCHWACH SEIN; VERWENDEN SIE DAS GESTELL NICHT WEITER IN DIESEM TÜRRAHMEN.**

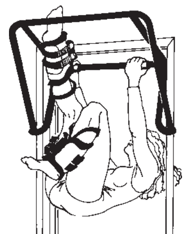


Abbildung 8

EZ Handgriff

Abbildung 9

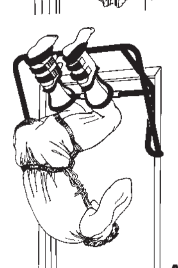


Abbildung 10

GEBRAUCH DES EZ-Up™ INVERSIONSGESTELLS

Einhängen (*Siehe Abbildung 8*):
- Die Schaumgummi Handgriffe an der unteren Stange mit beiden Händen anfassen. Ein Bein hinauf schwingen und den Fuß auf die obere Stange stützen.
- Den anderen Fuß nachholen und den Stiefel an der oberen Stange einhängen.
- Das Gewicht auf den eingehakten Stiefel verlagern und den anderen Stiefel einhaken.
- Mithilfe der EZ-Handgriffe langsam den Körper strecken. *Siehe Abbildung 9*.

Aushängen(*Siehe Abbildung 9):*:
- Die Handgriffe wie abgebildet fassen, um den Körper hoch zu ziehen.
- Schnappen Sie die blauen Schaumgummigriffe an der unteren horizontalen Stange. Um die Gefahr von Schwindel beim Absteigen zu verringern, bleiben Sie 30 Sekunden mit beiden Händen an der unteren Stange, während die Stiefel noch eingehakt sind. Entspannen Sie sich in dieser Position, sodass der Rücken sich dehnen kann.
- Einen Stiefel aushängen und den Fuß unter die obere Stange stützen. *Siehe Abbildung 8.* Das Gewicht auf den ausgehakten Fuß verlagern und den anderen Stiefel aushängen.

⚠ WARNUNG

Immer mit einem Übungspartner arbeiten, solange bis Sie die volle Sicherheit haben, aus der invertierten Position wieder hoch zu kommen.

VERSUCHEN SIE DIE ULTIMATIVE BAUCHMUSKELÜBUNG. INVERTIERTES AUFSETZEN! (*Siehe Abbildung 10)* Andere Übungen mit dem EZ-Up™ Gestell:Bauchaufzüge, Umgekehrte Kniebeugen, Drehen und Stretchen, Atemübungen zur Entspannung und Klimmzüge

HILFREICHE TIPPS BEI DER INVERSION
EZ-Up™ INVERSIONSGESTELL UND GRAVITY BOOTS

1. **Beginnen Sie langsam:**
   - Bei voller 90º Inversion, beginnen Sie mit nur 1-2 Minuten pro Inversion.
   - Bleiben Sie nur solange in der Inversion als Sie es als angenehm empfinden, auch wenn es anfangs nur wenige Sekunden sind.
   - Wir empfehlen Ihnen, immer jemanden bei sich zu haben, wenn Sie invertieren.
   - Kommen Sie langsam hoch, damit Ihr Körper sich darauf einstellen kann. Schnappen Sie die blauen Schaumgummigriffe an der unteren horizontalen Stange. Um die Gefahr von Schwindel beim Absteigen zu verringern, bleiben Sie 30 Sekunden mit beiden Händen an der unteren Stange, während die Stiefel noch eingehakt sind. Schwindelgefühl deutet darauf hin, dass Sie zu schnell hochgekommen sind.

2. **Nehmen Sie Veränderungen graduell vor:**
   - Bleiben Sie nur dann, wenn Sie es als angenehm empfinden länger in der Inversion; für eine oder mehrere Wochen zu Beginn, bleiben Sie höchstens 1-2 Minuten.
   - Vielleicht wollen Sie von 1-2 Minuten auf 5 oder mehr Minuten kommen, lassen Sie sich Zeit und hören Sie einfach auf Ihren Körper. Denken Sie daran: Übertreiben bringt nichts!
   - Machen Sie zusätzliche leichte Dehnübungen erst, wenn Sie mit der Inversion keine Probleme mehr haben.

3. **Achten Sie darauf, was Ihr Körper Ihnen sagt:**
   - Bedenken Sie, dass Ihr Körper einzigartig ist und weiß. Was ihm gut tut.
   - Wenn andere länger invertieren, hat das nichts mit Ihrem Körper zu tun.
   - Invertieren Sie nicht sofort nach dem Essen.
   - Sollte Ihnen die Inversion Übelkeit verursachen, kämpfen Sie nicht dagegen an. Kommen Sie so bald Sie sich komisch fühlen hoch, auch wenn es nach wenigen Sekunden ist. Lassen Sie sich Zeit – es kann Wochen oder Monate dauern, bis Ihr Innenohr die Inversion verträgt.

4. **Bewegen Sie sich während der Inversion:**
   - Bewegung während der Inversion kann diese zu einer angenehmeren Erfahrung machen und die Gelenke und Muskeln dehnen und entspannen helfen.

5. **Üben Sie regelmäßig:**
   - Wir empfehlen zwei oder drei kurze Inversionen pro Tag.

⚠ WARNUNG

Nicht verwenden, wenn Sie mehr als 250 lbs. / 113.6 kg wiegen.

Bei Teeter Hang Ups® ebenfalls erhältlich: **Gravity Boots**

- ***Widerstandsfähige, leichte Konstruktion***
  Es handelt sich um die leichtesten Stiefel auf dem Markt, bei gleich bleibender Widerstandsfähigkeit. Beschichtung mit DuPont Hytrel Plastik, Haken aus Nylon-Glas Legierung und superweiche Schaumstoffverkleidung bieten Widerstandsfähigkeit und Komfort.
- ***Selbstschließende Sperrschnallen***
  Doppeltes Verschlusssystem garantiert sichere Passform.
- ***Passt sich an viele verschiedene Benutzer an***
  Die Laschen der Stiefel passen sich an Knöchel mit verschiedenem Durchmesser an.
- ***Auch in XL lieferbar***
  1" größerer Durchmesser als bei der Standardausführung der Gravity Boots; 1½" höher. Größerer Komfort und mehr Stütze für eine Vielzahl von Benutzern.

Für Informationen zur Teeter Hang Ups® 5-Jahres Garantie oder bei Problemen mit der Montage oder der Benutzung des Geräts wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice unter den folgenden Adressen:

USA & Kanada:

STL International, Inc.
9902 162nd St. Ct. E., Puyallup, WA 98375
Toll Free (Phone) 800-847-0143 (Fax) 800-847-0188
Local (Phone) 253-840-5252 (Fax) 253-840-5757
(email) Info@STLIntl.com (web) www.STLIntl.com

International:

Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245, New Providence Island, Bahamas
(Phone) +1-242-362-1001
(Fax) +1-242-362-1002
(email) Info@InversionInternational.com
(web) www.InversionInternational.com

Europe:

Teeter Ltd.
Cygnet House, Sydenham Road
Croydon, Surrey CR0 2EE
United Kingdom
(Phone) +44-(0)20-8667-0060
(Fax) +44-(0)20-8680-3999
(email) mail@TeeterLtd.com
(web) www.TeeterLtd.com

Item #II-L533 12/06-9